

«Если хочешь быть здоров – закаляйся!»

Всем, без исключения известно о пользе закаливания для детского здоровья. И конечно, самое лучшее время для этого – теплое лето.

Закаляя детей дошкольного возраста, мы ставим перед собой следующие задачи:

- повысить стойкость организма в борьбе с заболеваниями;
- приучать чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях;
- воспитывать потребность в свежем воздухе;
- уметь преодолевать трудности.

Пока стоят теплые деньки, мы с детками из группы «Смешарики» большую часть времени проводим на свежем воздухе, принимаем воздушные и солнечные ванны, кушаем свежие фрукты и больше двигаемся – всё это благоприятно влияет на здоровье детей. А также с большим восторгом дети бегают босиком по горячему песку, играют с водой, загорают. После прогулки это обливание ног, обширное умывание, сон с доступом свежего воздуха, хождение босиком по «дорожке здоровья» и т.д.

Закаливание делает ребенка сильным, крепким, а его физическое развитие более гармоничным. Если хочешь быть здоров – закаляйся!



